

PRIMAVERA - 2009

ALIMENTACIÓ DE PRIMAVERA

La primavera, estació de l'any en què tot reneix, omple de color la cuina de mercat amb l'arribada de les fruites i les verdures de temporada.

El consum d'hortalisses a Occident es troba en alça des de mitjans dels anys setanta, cosa que reflecteix una preocupació creixent per una vida sana i també, els darrers anys, per prevenir l'envelliment.



I és que entre tots els aliments que mengem, les hortalisses són els més rics en nutrients, tot i que la quantitat pot variar segons el tipus de verdura.

La gran majoria contenen moltes vitamines, oligoelements, substàncies minerals, fibres i també importants enzims i hormones, que esdevenen essencials per a la salut, el benestar general i la resistència a les malalties.

Font de vitamines

Les hortalisses i les fruites són la principal font de vitamines per al nostre organisme. Sobretot, ens aporten vitamina A, en forma de carotè, i vitamina C. Totes dues, com la vitamina E, tenen una important funció anti-oxidant i, per tant, eliminen els radicals lliures d'oxigen, elements tòxics implicats en el desenvolupament de moltes patologies com les cardiovasculars o l'envelliment prematur.

També són riques en vitamina B6 i en minerals com l'àcid fòlic, el potassi, el ferro, el magnesi i el calci.

Així doncs és el temps d'aprofitar el bon moment dels espàrrecs de bosc, de l'escarola, endívies i cors de cabdell i els enciams, que ens permeten posar a la taula un bon xató o una amanida verda, d'assaborir els maduixots en qualsevol de les seves possibles preparacions, amb nata, amb sucre i moscatell o amb suc de taronja.

Com conservar les verdures

Les verdures han d'estar presents en tots els àpats i per conservar-les amb totes les propietats el millor és guardar-les congelades, cuites o en conserva.

Si bé quasi totes les verdures es poden consumir crues, i és en el moment de la collita quan contenen el màxim de vitamines, deixar-les fresques fa que perdin gran part de les seves propietats nutritives. Tot i tenir-les a la nevera, al cap d'un dia ja han perdut entre un terç i un quart de vitamines i, al cap de tres dies només en queden la meitat. Especialment, la vitamina C és una de les més sensibles i, per exemple, en el cas de la patata pot perdre'n una sisena part per cada mes que estiguin emmagatzemades.

Per això, si en algun moment tenim una gran quantitat de verdures és millor rentar-les i guardar-les congelades, ja que el fred frena el procés de descomposició gràcies a l'oxidació i permet mantenir-ne el color, la textura, el gust i gran part del valor nutritiu.



Consells per cuinar les verdures

L'aigua és el mètode més senzill, per bullir-les, però s'ha de fer en el menor temps possible (entre 8 i 10 minuts per a les congelades i 20 minuts, com a màxim, per a les fresques). Si les bullim massa es tornen insípides, s'estoven en excés i perden vitamines i minerals. En canvi, les verdures que queden cruixents tenen més gust i valor nutritiu.

Un truc és esperar que l'aigua bulli clarament per abocar-hi la verdura, per tal que els enzims que destrueixen les vitamines es neutralitzin ràpidament.

Fruites: sinònim de salut i vitalitat



Les fruites fresques són un grup d'aliments indispensable per a la nostra salut i el nostre benestar, en especial per la fibra, les vitamines, els minerals i les substàncies d'acció antioxidant que aporten. No obstant això, i tot i que les seves virtuts nutritives estan molt difoses, el consum mitjà de fruita al nostre país no s'acosta a les recomanacions dietètiques mínimes, que se situen en uns 400 grams de fruita fresca al dia, és a dir, unes 3 o 4 peces diàries, la ingesta desitjable de fruita diària.

Dues o tres fruites diàries

És important saber que un got de suc equival a una ració de fruita i que és més saludable prendre suc que no prendre res de fruita. Aquests suc, diluïts en aigua i congelats en recipients adequats, serveixen també per a

degustar un nutritiu gelat de fruita. D'altra banda, la macedònia de fruita fresca, barrejada amb fruita en almívar, dona prou joc i ajuda en gran manera a resoldre la dificultat de menjar fruita a diari. La part aprofitable de la fruita molt madura serveix per a fer compotes, purés de fruites com a guarnició de carns o peixos, o batuts mesclats amb iogurt o llet.

Pels beneficis que aporten al nostre organisme, hem d'augmentar el consum de fruites.

- Per l'alt contingut d'aigua que tenen.
- Per ser font quasi exclusiva de vitamina C.
- Per la seva riquesa en antioxidants
- Per la seva aportació de fibra
- Pel seu potent poder diürètic
- Per la seva concentració en àcids orgànics
- Per l'agradable gust dolç que tenen
- Pel seu baix contingut gras
- Perquè en podem gaudir en qualsevol època de l'any
- Perquè es poden consumir de moltes maneres

Procés de conservació

La fruita ha de ser consumida, principalment com fruita fresca. Un emmagatzematge perllongat no és adient; tampoc seria possible per a alguns tipus de fruita, com les cireres o les maduixes. Moltes espècies de fruites no poden ser conservades fresques, perquè tendeixen a descompondre's ràpidament. Per a la conserva o emmagatzematge de la fruita cal tenir en compte que la temperatura ambiental elevada afavoreix la maduració ja que la temperatura massa alta pot afectar a l'aroma i al color. La fruita que s'emmagatzema ha d'estar sana, no deteriorada i exempta d'humitat exterior.

Algunes fruites, com la pinya, la poma, l'albercoc, el pomelo, la maduixa o la cirera fosca, es poden congelar fins als sis mesos.

Tòpics alimentaris

Els tòpics són temes o assumptes que a força de repetir-los, tot el món els dona per obvis, i no per això necessàriament són veritat.

Els tòpics alimentaris encara que semblin inofensius, poden ser perillosos en matèria d'alimentació perquè es vinculen directament amb la salut "La salut i la malaltia - diuen- entren per la boca".

Així doncs en revisarem uns quants per posar-los al lloc que els hi pertoca.

- *Un suc d'aranja (pomelo) en dejú crema els greixos.* No, però ajuda a eliminar-los. Qualsevol fruita cítrica que tingui fibres (kiwi, llimona, aranja o taronja) ajuda que la vesícula funcioni millor, i elimini els greixos a través de l'intestí.

- *La poma neteja les dents.* La poma no pot reemplaçar la pasta dental, però al contenir poc sucre no afavoreix la formació dels microorganismes que provoquen les caries. A més la seva textura cruixent, al mossegar-la fa de raspall i fricciona les genives.

- *Menjar pastanagues millora la visió.* Si. La pastanaga, juntament amb les verdures de fulla, la carbassa i el préssec són rics en vitamina A. I avui se sap que la manca de vitamina A produeix menor visió en la penombra (nictalopía).

- *La carabassa engreixa les cames.* Cap aliment pot actuar específicament sobre alguna zona del cos.

- *La remolatxa engreixa perquè té molt sucre.* No. El mite es basa en equiparar-la amb la "remolatxa del sucre", que no és la comestible. Però la remolatxa comuna només té 10 grams de sucre per cada 100 grams, igual que la carabassa i la pastanaga.

- *Una poma per dia allunya al metge.* Sí, perquè disminueix els nivells de colesterol sanguini i aporta potassi, vitamines C i E. També, augmenta les defenses de l'organisme.

- *Per a bronzear-se cal menjar pastanagues.* En part sí, perquè té betacarotens (un pigment que hi ha en les verdures de color groc, vermell o ataronjat i en els vegetals de fulla verda), que afavoreix el bronzejat més pujat.

- *L'enciam prevé el càncer.* Si. Les diferents classes d'enciam i verdures de fulles verdes contribueixen a disminuir el risc de càncer, especialment el d'estómac. També pot reduir el risc de malalties cardiovasculars, l'infart i les cataractes pel seu contingut en vitamines C, E i carotens, especialment alt en les fulles més externes.

- *La patata no té valor nutritiu.* No és veritat. La patata és molt rica en potassi, midó i vitamina C.

- *La fruita engreixa més si es menja com postres.* No. Com qualsevol altre aliment, la fruita engreixa només si es menja a l'excés. Per tant, pot ingerir-se en qualsevol moment del dia. És més, avui sabem que la vitamina C que conté la fruita permet, al ser menjada com postres, una major absorció del ferro que proveix un plat de carn.

Està provat...*Verde, que te quiero verde...* les fruites i verdures són la base d'una alimentació sana. Aproveu-vos al vostre establiment amic "**Els tres nens**" on us serviran el productes que ens milloraran la nostra salut.

Suplement patrocinat per:

FRUITES
Els Tres Nens[®]
MELONS I TARONGES

C/.ANSELM CLAVE,5
TEL.93 714 33 55
PARTIC.93 714 75 85